



R6. 7. 5 瓦葺中学校 保健室

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすためには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのよい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋でずっと過ごすより、適度な運動で暑さに慣れることも大切です。運動をするときは、こまめな水分補給と休けいを忘れずに。今年も「危険な暑さ」の予報が出ていますが、健康管理をしっかりと、乗り切りましょう。

## 熱中症の予防と対応、正しいのはどっち

暑い季節に心配なことが熱中症。予防から、もし熱中症になってしまったときの対応まで、正しい知識を身につけましょう。さて、正しいのは①・②のどちらでしょうか。

### 運動するときの水分補給は・・・

- ① 運動を始めたから、こまめに水分補給。
- ② 始める前にも水分補給。途中もこまめに水分補給。

のどの渇きを感じてからでは遅いです。水分は、不足する前（運動する前）からこまめに飲みましょう。答えは②。



### たくさん汗をかいたときには・・・

- ① お茶や水を飲む。
- ② 塩分を含む飲料を飲んだり、塩分タブレットを食べる。

大量の汗をかくと、体に必要な水分と塩分が失われます。水分補給だけでなく、塩分補給も大切です。答えは②。



### 自力で水分が飲めないときは・・・

- ① 無理に飲ませない。
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる。

自力で水分がとれないときに無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めないときは、胃腸の動きがにぶっています。答えは①。



### 救急搬送や病院受診が必要なものは・・・

- ① 水分が飲めないとき。
- ② 意識がはっきりしないとき。

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。水分補給や冷却などの処置をしても症状が改善しない場合も、救急搬送が必要です。



## 知っていますか？「ペットボトル症候群」

暑い季節には水分補給が大切!・・・ですが、皆さんは何を飲んでいますか?炭酸飲料やジュースなどの清涼飲料水の中には、たくさんの糖分が含まれています。そのため、これらを大量に飲み続けると、水分をとっているのにのどがかわいたり、体がだるくなったり、意識がもうろうとして倒れたりする「ペットボトル症候群(正式名称:清涼飲料水ケトーシス)」と呼ばれる急性の糖尿病になってしまうことがあります。

こういった飲料水を飲む場合には、成分表示を見て糖分の少ないものを選んだり、飲みすぎには注意しましょう。飲料水の場合、成分表示の「炭水化物」の項目を見ましょう。



## SNSの使い方 ~その内容、その写真、トラブルのもと~

もうすぐ夏休み。いつもより、スマートフォン等を使う時間も増えるでしょう。SNSは便利なツールですが、ルールやマナーを守らず、トラブルにつながることも多いです。また、長時間利用は視力や睡眠にも影響を与えます。悲しく、辛い思いをしないよう、次のことは絶対に守ってくださいね。

- 悪口や差別的な内容は書かない。暴力的な言葉は使わない。
- 個人を特定できる情報(名前、写真、学校名など)を載せない。
- 人が写っている写真や動画を無断で載せない。
- プライバシーを侵害する行為(トーク画面を載せる、うわさ話を載せるなど)をしない。
- 知らない人(ネット上だけの付き合いの人)と、直接会わない。



## 健康診断後の受診はすすんでいますか?

健康診断が終了しました。受診は進んでいますか。学校での健康診断は、確定診断ではなく疾病の疑いのある人を見つけるスクリーニング検査です。しっかり専門医で診てもらった方がよいとされる人にお知らせを配布しています。間もなく夏休みに入ります。時間に余裕があるうちに受診を済ませましょう。



夏休みは治療のチャンス!

